**Конспект открытой непосредственно-образовательной деятельности**

[**по физической культуре в подготовительной группе «Полоса препятствий».**](http://vospitateljam.ru/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-fizicheskoj-kulture-v-podgotovitelnoj-gruppe-polosa-prepyatstvij/)

Инструктор по физической культуре: Суховей Маргарита Васильевна.

**Цель:** укрепление здоровья детей, воспитание у них потребности в занятиях физической культурой,уверенное преодоление полосы препятствий и самостраховка при выполнении упражнений

**Задачи:**

• *Оздоровительные*:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни;

- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

• *Развивающие:*

- упражнять в ходьбе и беге с заданиями;

- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи - повторить задание в прыжках на двух ногах через бруски (высота 20см) и в длину через шнуры;

- развивать ловкость и быстроту в бросании мяча через сетку;

- закрепить навыки в ползании через дуги на четвереньках.

*• Образовательные:*

- закреплять знания детей о видах и позах йоги.

• *Воспитательные:*

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх;

- формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре;

- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

*Интеграция образовательных областей*: физическое развитие - познавательное развитие - социально-коммуникативное развитие - художественно - эстетическое развитие

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность занятия: 30мин

*Оборудование:* мячи по количеству детей, дуги 3шт. разной высоты, гимнастическая скамейка, мягкие модули (бревно и две стойки), 2 бруска, 2 набивных мяча, 3шнура 70см. массажные коврики 2шт. мяч диаметром 15см., бубен, свисток.

Ход занятия:

**I. Вводно – подготовительная часть.**

Построение. Равнение. Приветствие. На право, в обход по залу за ведущим шагом марш. Ходьба: (контроль осанки)

- «Великаны» (на носках, руки вверх)

-На пятках (руки за головой в замке)

-«По ниточке» (ходьба по краю ковра, вытягивая носок, руки в стороны)

-Шаг- выпад- присед (руки на поясе)

-«Утята» (руки на коленях)

Бег: (контроль дыхания)

-Бег без задания в чередовании с поворотом вокруг собственной оси (2 раза)

-Бег спиной в чередовании бега без задания (2 раза)

-Умеренныйбег, колонной в чередовании с бегом в рассыпную (2 раза)

- Умеренный бег в колонне по команде.

Ходьба и упражнение на восстановление дыхания.

**Позы йоги (по 10 сек. каждая)**

*«Планка»*Принять упор лёжа, вытянуть руки под плечами (тело должно образовать прямую линию от плечевого пояса до ног). Ноги прямые, без прогиба в коленях, таз не стремится вверх, мышцы пресса напряжены.

***«****Кобра»,*находясь в позе планка, опустить корпус на пол. Поднять верхнюю часть тела вперёд и вверх, распрямить руки. Представить себя коброй. Макушкой тянуться вверх. Ладони прямо под плечами. Следить за тем, чтобы плечи не провисали, подбородок вытягивать вперёд. Ноги держать прямыми.

*«Полукобра»,* находясь в позе кобра, согнуть руки в локтях и опуститься на предплечье. Макушкой тянуться вверх. Локти прямо под плечами.

*«Кошка»* состоит из трех частей. (каждая по 2 сек).1 кошка тянется, сидя на коленях, лечь животом и лицом вниз и потянуться руками вперед. 2 кошка добрая, стоя на четвереньках прогнуться в спине и животом вниз, 3 кошка сердиться, прогнуться спиной и животом вверх.

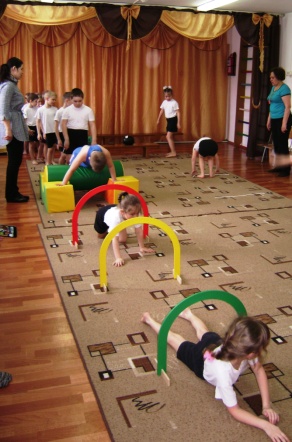
*«Уголок»,*стоя на четвереньках, упереться в пол ладонями и распрямите ноги, поднимая ягодицы вверх. Стараться держать спину и ноги прямыми и пятки поставить на пол. Если гибкости не хватает, слегка согнуть колени. Вес тела должен распределяться между ступнями и ладонями.

*«Складной ножик»,* сидя на полу, ноги прямые вместе. Наклониться вперед, обхватить руками голени ног и тянуться вперед.

*«Береза»*, лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, поднимать и опускать обе ноги вместе на счет 5на 90градусов (2раза).

*«Дерево»*, стоя. Согнуть правую ногу в колене и отвести его в сторону. С помощью руки (держаться за голень) поставьте правую ступню на внутреннюю часть правого бедра. Поднять руки вверх и тянуться макушкой тоже вверх. Найди баланс, дышать ровно и спокойно. Для лучшего эффекта смотреть в одну точку. Повторить с левой ногой.

**II. Основные виды движений.**

Полоса препятствий выполняется поточно 2 раза. Правильное выполнение показывает один из детей под контролем воспитателя.

1.Ходьба по скамейке, перешагивая набивные мячи, последовательно через каждый (два приставных шага, на третий перешагнуть через мяч), руки в стороны.

2.Ползание по бревну (мягкий модуль высота 60см), лечь животом на бревно, вытянутыми руками встать на пол (тело образует прямую линию), пройти на руках вперед, сползти с бревна и встать на колени на пол.

3.Прополсти под тремя дугами (высота 80,60,40см), под первой на четвереньках, под второй на предплечьях, под третьей по-пластунски, подтягиваясь на локтях.

4.Прыжки в высоту с места через два бруска, высотой 20см.

5.Ходьба по массажным коврикам (длина 80см)

6.Прыжки с места в длину через 3 шнура

**III. Заключительная часть.**

*Подвижная игра***«**На чьей стороне меньше мячей». На расчет первый, второй дети делятся на две команды. По свистку, дети перекидывают (волейбольным вариантом) мячи через волейбольную сетку. Выигрывает та команда, у которой меньше мячей на игровом поле. Играют до трех раз.

*Малоподвижная игра* «Мяч - невидимка». Дети строятся в шеренгу, плотно стоят друг другу, руки позади. Водящий стоит спиной к детям. По команде воспитателя, дети за спиной, бес шумно и незаметно начинают передавать друг другу мяч. По команде водящий должен повернуться и угадать у кого мяч. Играют 2 раза.

Построение, равнение. На право, на выход из зала шагом марш.